

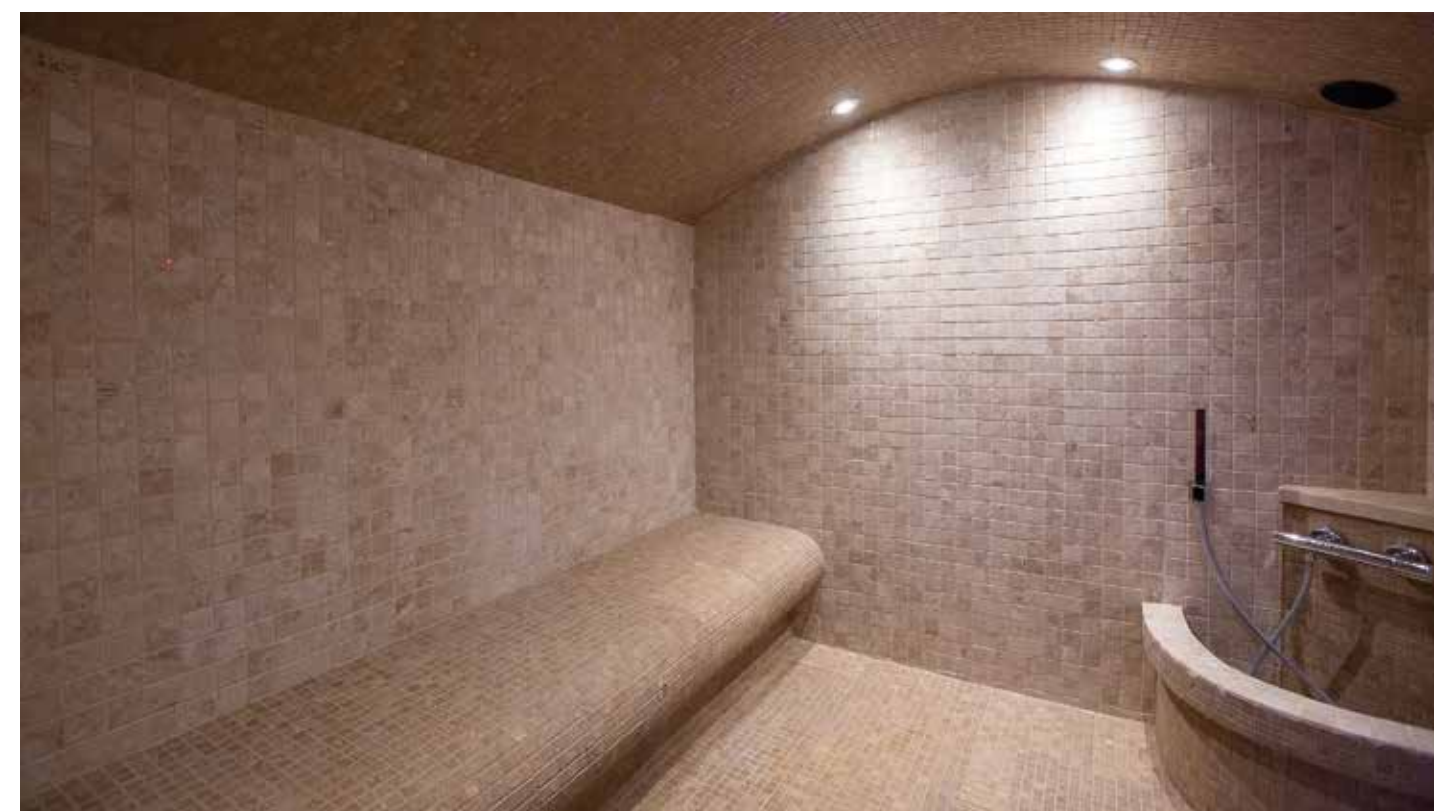


C'est souvent après une expérience d'un spa hôtelier qui naît l'envie d'un hammam à la maison. Hôtel Les Barmes de l'ours, www.hotellesbarmes.com

INSTALLER UN HAMMAM CHEZ SOI, RÊVE OU RÉALITÉ ?

AVEC SA CHALEUR HUMIDE, SON CÔTÉ COCON DOUILLET TOUT EN DOUCEUR, LE HAMMAM OU BAIN MAURE, INSPIRÉ DES THERMES GRÉCO-ROMAINS, FAIT DE PLUS EN PLUS D'ADEPTES...ET SI VOUS L'INSTALLIEZ CHEZ VOUS ?

Anne Valéry



L'installation d'un hammam résidentiel ne demandent pas d'aménagements globalement plus compliqués qu'une salle de bain...Et peut se faire, comme ici, dans une cave. Revêtement en mosaïque de granit, douche et fontaine intégrées. www.installer-un-hammam.com

Pour Maisons à Vivre, Fatima Mimouni répond à nos questions.

Après avoir conçu et géré un hammam professionnel pendant près de 7 ans à Cernay, près de Mulhouse, Fatima Mimouni a créé Installer un hammam www.installer-un-hammam.com

Elle conseille les particuliers dans le choix des matériaux et des installations avant de chapoter des équipes d'installateurs sanitaires, carreurs, maçons pour aboutir à un résultat harmonieux, confortable et fonctionnel.

Quels sont les critères pour pouvoir installer un hammam chez soi et à quoi s'attendre en termes de travaux ?

Pour installer un hammam chez soi, l'idéal serait de disposer d'un espace minimum de 2m sur 2m, avec une arrivée d'eau et une évacuation pas trop éloignée. En termes de travaux, il s'agit de maçonnerie, de travaux de plâtre, de sanitaires et de pose de carrelage et de mosaïque (ou autre revêtements, en fonction des envies : tadelakt, enduits imperméables, granit, marbre...)

Il faut compter environ 4 semaines de travaux en fonction de la disposition des lieux. >



Quelque soit la configuration de votre installation, n'oubliez pas de créer une pièce de repos, agréable et déco, qui permet de poursuivre votre relaxation à la sortie du hammam ou du sauna.



1 - Optez pour des produits naturels, dont l'effet est décuplé par la chaleur, comme ici ces pains de savons naturel à l'huile d'olive, 110g, 5,80 €. www.senteurs-et-couleurs-du-souk.fr
2 - Assortiment de gant et éponge en loofah, des fibres 100% naturelles, issues d'un fruit séché. ils offrent un peeling plus doux notamment sur le visage. Loofah d'Egypte à partir de 3 €, Eponge de mer 18 €. Karawan. www.karawan.fr

© Christophe Arnaud, Senteurs et Couleurs du Souk



CONSOMMATION ÉLECTRIQUE :

Un hammam n'est pas chauffé en continu. Il y a une première période de préchauffage, ensuite, on se lave et on procède au gommage sans vapeur. A la fin, seulement, on remet de la vapeur pour se détendre. Sachant que la consommation électrique dépend du volume de la pièce, que la température moyenne est d'environ 38 à 39°, a raison d'un usage de 2 à 3 heures par semaine, la facture d'électricité est d'à peu près 20€/ mois.

3 - Des coussins moelleux, une lumière tamisée, quelques friandises... Pas besoin d'un grand volume pour créer l'ambiance intime d'une salle de repos qui prolonge les bienfaits du hammam.

4 - Après la vapeur, viennent les soins, notamment des massages à l'huile d'argan. Huile en 50ml et savon à l'argan bio 100 g, le duo : 14,30 € www.senteurs-et-couleurs-du-souk.fr

5 - Le Ghassoul, une argile en poudre marocaine, 100% naturelle, permet d'éliminer l'excès de sébum sur la peau et les cheveux. Pot de 200 gr, 17,50 €. Karawan. www.karawan.fr



> Quels aménagements sont à prévoir ?

L'idéal est de mettre son hammam au sous-sol ou à la cave, car il n'y pas besoin de fenêtre.

Il faut aussi prévoir un sas de « décompression » pour se poser après son bain de vapeur. Cela peut être juste un banc, un transat ou carrément une pièce agréable pour se reposer. Mais vous pouvez aussi imaginer un dressing et – ou- une salle de détente pour accueillir ses amis.

Autre possibilité, très « gain de place » : concevoir sa douche comme un hammam. On met en marche la vapeur uniquement si on veut faire un hammam, sinon, on utilise sa douche XXL normalement.



Agréable, les aménagements, comme ici ces bancs de gommage carrelés pour la détente et/l'exfoliation, participent au confort de votre hammam. Hammam, Relaxation Area Spa, Ikos www.ikosresorts.com

BON À SAVOIR

Attention aux moisissures et à l'humidité. Tout doit être parfaitement étanche et suffisamment aéré... Voilà pourquoi, l'intervention d'un professionnel est fortement recommandée.



Idéal pour la famille et tous les types de peau, surtout sèches, ce savon à l'huile d'olive est 100 % naturel et biodégradable. A partir de 3,40 €. Marius Fabre. www.marius-fabre.com



Hammam résidentiel en mosaïque, ciel étoilé. L'apport de mosaïque dorée offre de très beaux éclats de lumière et une ambiance ultra raffinée. Photo réalisée à Ikos Aria, en Grèce. www.ikosresorts.com

GAMME DE PRIX :

Il faut compter environ 15 000€ pour une pièce de hammam pour 4 personnes, comprenant les bancs faits sur mesure, la pose de la mosaïque, la pose d'une douche encastrée, un ciel lumineux.....
Le prix est évidemment fonction des revêtements choisis (granit, marbre)
Le surcoût provient généralement des gros travaux (construction d'une dalle ou décaissement lorsqu'il n'y a pas les 2,30m minimum de hauteur sous plafond.



Parfait pour réguler l'excès de sébum, le Rhassoul absorbe les impuretés et laisse votre peau libérée et purifiée. Rhassoul ou argile du Maroc, pot de 250g en poudre, 8,90 €. www.maroc-argan.fr



Ce gommage naturel rendra votre peau douce et satinée dès les premières utilisations. Savon noir traditionnel, pot de 250g, 11,90 €. www.maroc-argan.fr

> Quels sont les bienfaits du hammam (par rapport au sauna notamment) ?

Le hammam est parfait pour se détendre, évacuant toxines et stress, il permet de mieux s'endormir et de bien récupérer après le sport mais c'est aussi un excellent moyen de se débarrasser des peaux mortes grâce au gant Kessa et au savon noir. Parfaitement en phase avec la philosophie actuelle écologique qui nous encourage à utiliser moins de produits chimiques, le hammam et l'humidité décuplent les effets des produits naturels comme le savon noir, à base d'olive, le rhassoul ou l'argile.

VOUS VOUS Y PERDEZ ENCORE ?

Pour se souvenir de la différence avec le sauna
H = Humide = Hammam = Chaleur humide
S = Sèche = Sauna = Chaleur sèche



Même sous combles, vous pouvez installer un hammam, comme ici dans cette réalisation avec mosaïque blanche et noire et banc en marbre. Chalet Tapia www.cimalpes.ski/fr/location-val-d-isere/appartement-tapia-1